



Psychodietetyka i emocjonalne jedzenie w życiu i środowisku pracy – skuteczna zmiana nawyków żywieniowych. Szkolenie zakończone kwalifikacją.

Numer usługi 2026/04/10/205046/3477470

5 000,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
250,00 PLN brutto/h
250,00 PLN netto/h
81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

"DOTYK URODY"

MARTA

WAWRZYCZEK

★★★★★ 4,7 / 5

4 oceny

📍 Jaworze

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 20:00 h

📅 05.06.2026 do 06.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Dietetyka

Grupa docelowa usługi

Grupę docelową stanowią osoby dorosłe aktywne zawodowo lub przygotowujące się do podjęcia pracy, których codzienne funkcjonowanie wiąże się z nieregularnym trybem dnia, stresem oraz ograniczonym czasem na planowanie posiłków. W szczególności są to pracownicy biurowi, kadra zarządzająca, specjaliści oraz osoby prowadzące działalność gospodarczą. Uczestnicy realizują zadania wymagające koncentracji, organizacji pracy własnej i radzenia sobie z obciążeniem psychicznym. Szkolenie przeznaczone jest dla osób bez wcześniejszego przygotowania kierunkowego – nie jest wymagana wiedza z zakresu dietetyki. Wymagana jest gotowość do pracy nad zmianą nawyków oraz podstawowa umiejętność analizy własnych zachowań.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

04-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

20

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do samodzielnego rozpoznawania mechanizmów emocjonalnego jedzenia oraz planowania i wdrażania zmiany nawyków żywieniowych w życiu i środowisku pracy. Uczestnik analizuje własne zachowania, identyfikuje czynniki wpływające na sposób odżywiania oraz stosuje strategie regulacji emocji i utrwalania zdrowych nawyków. Szkolenie prowadzi do uzyskania kwalifikacji: Planowanie i wdrażanie zmiany nawyków żywieniowych z uwzględnieniem mechanizmów emocjonalnego jedzenia.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje mechanizmy psychologiczne wpływające na zachowania żywieniowe	rozdzieli głód fizjologiczny i emocjonalny	Test teoretyczny
	opisuje wpływ emocji i stresu na sposób odżywiania	Test teoretyczny
Charakteryzuje zasady kształtowania nawyków żywieniowych	opisuje etapy zmiany nawyków żywieniowych	Test teoretyczny
	wskazuje czynniki sprzyjające utrwalaniu nawyków	Test teoretyczny
Planuje zmianę nawyków żywieniowych w oparciu o analizę własnych zachowań	opisuje plan zmiany nawyków żywieniowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dobiera strategie ograniczania podjadania	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje techniki regulacji emocji wspierające kontrolę zachowań żywieniowych	dobiera techniki redukcji stresu do wskazanej sytuacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje elementy uważności w procesie jedzenia	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykazuje gotowość do wprowadzania zmian w zakresie nawyków żywieniowych	ocenia własne nawyki żywieniowe w kontekście zdrowia	Obserwacja w warunkach symulowanych
	planuje działania wspierające utrzymanie wprowadzonych zmian – Obserwacja w warunkach symulowanych	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu/>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

Program

Warunki osiągnięcia celu edukacyjnego

Dla osiągnięcia celu edukacyjnego Grupę docelową stanowią osoby dorosłe aktywne zawodowo lub przygotowujące się do podjęcia pracy, których codzienne funkcjonowanie wiąże się z nieregularnym trybem dnia, stresem oraz ograniczonym czasem na planowanie posiłków. W szczególności są to pracownicy biurowi, kadra zarządzająca, specjaliści oraz osoby prowadzące działalność gospodarczą. Uczestnicy realizują zadania wymagające koncentracji, organizacji pracy własnej i radzenia sobie z obciążeniem psychicznym. Szkolenie przeznaczone jest dla osób bez wcześniejszego przygotowania kierunkowego – nie jest wymagana wiedza z zakresu dietetyki. Wymagana jest gotowość do pracy nad zmianą nawyków oraz podstawowa umiejętność analizy własnych zachowań.

Zakres tematyczny

- podstawy psychodietetyki oraz mechanizmy psychologiczne wpływające na zachowania żywieniowe
- rola emocji, stresu oraz stylu życia w procesie odżywiania
- różnice między głodem fizjologicznym a emocjonalnym
- mechanizmy jedzenia emocjonalnego oraz wpływ przekonań i środowiska na wybory żywieniowe
- rozpoznawanie sygnałów głodu i sytości
- trudności żywieniowe oraz wprowadzenie do problematyki zaburzeń odżywiania
- czynniki psychologiczne i społeczne wpływające na sposób odżywiania oraz rola specjalistów
- strategie zmiany nawyków żywieniowych oraz planowanie posiłków w życiu codziennym i pracy
- organizacja żywienia oraz ograniczanie podjadania
- techniki regulacji emocji, techniki oddechowe oraz elementy mindfulness w procesie jedzenia
- wpływ diety na dobrostan psychiczny, odporność psychiczną oraz znaczenie aktywności fizycznej
- prowadzenie dziennika żywieniowego, monitorowanie postępów oraz analiza nawyków
- warsztat praktyczny obejmujący analizę własnych nawyków i opracowanie indywidualnego planu zmiany
- walidacja efektów uczenia się

Czas trwania: 20 h dydaktycznych , w tym: 8 h teoria, 12 h praktyka

Warunki organizacyjne

- szkolenie realizowane w formie stacjonarnej, warsztatowo-szkoleniowej (prezentacje, ćwiczenia, analiza przypadków, praca indywidualna)
- liczba uczestników: od 1 do maksymalnie 10 osób
- każdy uczestnik pracuje indywidualnie na materiałach szkoleniowych (notatniki, skrypty, narzędzia do analizy nawyków)
- zapewnione zaplecze szkoleniowe oraz materiały dydaktyczne
- usługa jest realizowana w godzinach dydaktycznych
- przerwy wliczają się w czas trwania usługi
- walidacja realizowana na zakończenie szkolenia
- metody walidacji efektów uczenia się: test teoretyczny, obserwacja w warunkach symulowanych

- czas usługi obejmuje również czas oczekiwania na wynik walidacji. Orientacyjny czas oczekiwania na wynik walidacji wynosi około 30 minut.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Wprowadzenie do psychodietetyki i mechanizmów zachowań żywieniowych (teoria)	MARTA WAWRZYCZEK	05-06-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 13 Psychologia jedzenia i emocjonalne funkcje jedzenia (teoria)	MARTA WAWRZYCZEK	05-06-2026	10:30	12:00	01:30
3 z 13 Przerwa	MARTA WAWRZYCZEK	05-06-2026	12:00	12:30	00:30
4 z 13 Problemy związane z odżywianiem (teoria)	MARTA WAWRZYCZEK	05-06-2026	12:30	14:00	01:30
5 z 13 Zmiana nawyków żywieniowych – strategie i planowanie (praktyka)	MARTA WAWRZYCZEK	05-06-2026	14:00	15:30	01:30
6 z 13 Przerwa	MARTA WAWRZYCZEK	05-06-2026	15:30	16:00	00:30
7 z 13 Techniki regulacji emocji i redukcji stresu (praktyka)	MARTA WAWRZYCZEK	05-06-2026	16:00	17:30	01:30
8 z 13 Psychologia dobrostanu i stylu życia (teoria)	MARTA WAWRZYCZEK	06-06-2026	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 13 Monitorowanie nawyków i analiza zachowań żywieniowych (praktyka)	MARTA WAWRZYCZEK	06-06-2026	10:30	12:00	01:30
10 z 13 Przerwa	MARTA WAWRZYCZEK	06-06-2026	12:00	12:30	00:30
11 z 13 Planowanie zmiany nawyków – praca warsztatowa (praktyka)	MARTA WAWRZYCZEK	06-06-2026	12:30	14:00	01:30
12 z 13 Warsztat praktyczny – opracowanie indywidualnego planu zmiany (praktyka)	MARTA WAWRZYCZEK	06-06-2026	14:00	15:00	01:00
13 z 13 Walidacja efektów uczenia się: test teoretyczny, obserwacja w warunkach symulowanych	-	06-06-2026	15:00	15:30	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	250,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN

W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

MARTA WAWRZYCZEK

Marta Wawrzyczek jest mgr kosmetologii, pielęgniarką oraz psychodietetykiem, właścicielką gabinetu Dotyk Urody w Jaworzu. Specjalizuje się w obszarze psychodietetyki, zdrowego stylu życia oraz pracy z nawykami żywieniowymi. W latach 2021–2026 prowadzi działalność szkoleniową i edukacyjną dla kosmetologów, właścicieli salonów oraz osób indywidualnych, realizując szkolenia z zakresu zdrowia, stylu życia i psychodietetyki. W 2025 r. opublikowała artykuł naukowy w magazynie branżowym LNE oraz prowadziła zajęcia jako wykładowczyni akademicka w Bielskiej Wyższej Szkole im. J. Tyszkiewicza. Aktualnie (2024–2026) realizuje projekty badawcze z zakresu psychodietetyki i zdrowia. Osoba prowadząca usługę ma kwalifikacje i doświadczenie zgodne z tematyką usługi zdobyte w ostatnich 5 latach przed publikacją usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy mają zapewniony catering na stanowisku pracy w formie lunch-boxów, aby zmaksymalizować czas poświęcony na naukę praktyczną.

Uczestnicy mają zapewnione pełne zaplecze materiałowe, technologiczne, sanitarne konieczne do wykonania zabiegu. Skrypty szkoleniowe, artykuły piśmiennicze i notatniki oraz preparaty do wykonania zabiegu.

Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia z VAT dla przedmiotowej usługi: § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień, tj. zwolnienie dla usług kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego finansowanych w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Adres

ul. Wapienicka 68
43-384 Jaworze
woj. śląskie

Kontakt



MARTA WAWRZYCZEK

E-mail info@dotykurody.pl

Telefon (+48) 501 508 031